

Kilpurjehduksesta

MP:n kilpakoulu 6.3.2006

Jussi Heikonen, EPS

Taustaa

- E-jolla
 - '82 - '88
- 505
 - '88 - '94
- Albin Express (1-tyyppi, LYS, IMS)
 - '99 - '04
- 505
 - '05 –
- 1-tyyppiratapurjehtija!



Aiheita

- Yleistä
- Vauhti: veneen optimointi ja trimmaaminen
- Starttaaminen
- Harjoittelu ja miehistö
- (Säännöistä)

Yleistä

- Mitä haluan kilpapurjehdukselta?
 - Hyviä tuloksia?
 - Yhdessäoloa mukavan porukan kanssa?
 - Vesilläliikkumisen nautintoa?
- Kuinka paljon olen valmis panostamaan?
- Realistiset odotukset ja tavoitteet
 - Odotukset > Tulokset => ☠️💣*😞
- Purjehdus on tekninen ja monimutkainen laji
 - Säännöllinen menestyminen edellyttää hyviä välineitä ja harjoittelua (suhteellista!)

Yleistä ...

- Tasoituskilpailujen (LYS, IMS) ikuinen ongelma: onko vika veneessä vai miehistössä?
- Selkeän vertailukohdan puute vaikeuttaa kehittymistä
- Säännöllinen pärjääminen edellyttää hyvää venettä
 - Kohtuullinen tasoitus
 - Ei heikkoja kohtia suorituskyvyssä

Vauhti

- Hyvä vauhti kaikissa olosuhteissa on kaiken perusta!!!
- Hyvä vauhti mahdollistaa konservatiivisen taktiikan ja riskien välttämisen => säännöllisen menestyksen avain
- Vauhdin osatekijät
 - Välineet (\$\$\$)
 - Harjoittelu (aika)

Veneen optimointi

- Hyvät purjeet
 - 1. genua/fokka, 2. spinnu, 3. isopurje
- Sileä ja puhdas pohja sekä evät
 - Sileän saa vain hiomalla ...
 - Puhdistus ennen jokaista kisaa
- **KAIKKI** ylimääräinen paino pois
 - Vain sääntöjen määräämä minimivarustus + välttämättömät varusteet
 - Mahdollisimman keskelle

Veneen optimointi ...

- Rikitrinmi
 - Mastonkallistus (rake) ja vanttien jännitykset
- Toimiva heloitus
 - Kaikkien säätöjen pitää toimia kevyesti ja miehistön normaaleilta paikoilta käsin
 - Vaati paljon miettimistä, työtä ja rahaa ...
 - ... ja siksi useimmiten laiminlyöty

Albin Express Lentävä Kani

- Ruotsalaisten yksityiskohtaiset ohjeet
- Tuoreet kilpapurjeet
- Hiottu pohja
- Huippuluokan heloitus
 - Fokkaskuutit ristissä
 - KAIKKI kevyesti säädettävissä käden käännteessä
- Äärimmilleen kevennetty
 - Maston helat
 - Ohuimmat mahdolliset köydet
- Mukava paikka pinnamiehelle

Trimmaaminen

- Trimmaaminen on mukautumista muuttuviin olosuhteisiin
- Tärkeintä on muuttaa trimmiä oikeaan suuntaan
- Ymmärrä rikin toiminta ja trimmien vaikutus vs. trimmitaulukot
- Pinnamies vastuussa vauhdista ja trimmistä

Trimmaaminen ...

- Perustrimmi kryssillä
 - Genua/fokka vetää tasaisesti alhaalta ylös
 - Isopurjeen toppilatta puomin suuntainen
 - Puomi keskellä
- Tehon vähentäminen
 1. Isopurjeen latistaminen ja kiertymän lisääminen
 2. Genuan/fokan kiertymän lisääminen (ja vaihtaminen pienempään)
- Liikaa tehoa => ylös ja hiljaa
- Liian vähän tehoa => alas ja kovaa

Ajaminen

- Pinnamies keskittyy ajamiseen!!!
 - Miehistö kertoo mitä ympärillä tapahtuu
- Kryssi: vaihteet
- Lenssi
 - Vene pidetään koko ajan vauhdissa
 - Kovassa tuulessa suoraan
 - Kevyessä leikataan

Starttaaminen

- Tavoite: startin jälkeen oikea suunta, vapaa tuuli ja hyvä vauhti
- Edullisimman pään ja pahimman tungoksen välttäminen?
- Aikaa ja tilaa kiihdyttämiseen (alapuolelle pelivaraa)
- Vakiokuviot (kaikki tietävät mitä tapahtuu)
 - Veneen pää
 - Keskeltä
 - Lipun pää
- Välittömästi startin jälkeen päähuomio vauhdissa

Miehistö ja harjoittelu

- Riittävästi painoa laidalla => hyvä vauhti kryssillä
- Kaikkien on tiedettävä ja osattava tehtävänsä (harjoittelu)
- Laidalla ei puhuta naisista/miehistä, autoista/lapsista tms. vaan tarkkaillaan olosuhteita, kilpakumppaneita ja pyritään ennakoimaan tilanteita

Miehistö ja harjoittelu ...

- Harjoittelu on menestyksen perusedellytys
- Venevauhtiharjoittelu
 - Trimmien ja tuntuman hakeminen kaikissa olosuhteissa
 - Tavoitteena automaattinen vauhti
- Manööveritreeni
 - Varmat manööverit kaikissa olosuhteissa
 - Hidastaminen ja kiihdyttäminen, merkinkierrot
 - Vendat
 - Spinnun nosto ja lasku
 - Spinnujiipit
 - Purjeiden vaihto ja reivaaminen
 - Tavoitteena automaattiset manööverit

Kysymyksiä?

